

SAÚDE MENSTRUAL E TRANSIÇÕES HORMONAIS

Papo de Mulher:

conhecer o corpo, compreender as mudanças e cuidar da saúde, da menarca à menopausa





A roda de conversa é um espaço para falar sobre o corpo, a menstruação, as mudanças ao longo da vida e a menopausa sem julgamentos, vergonha ou preconceitos. Quem conduz não precisa fazer uma palestra nem ter resposta pronta para tudo. A proposta é ouvir as experiências das mulheres, valorizar seus saberes e complementar a conversa com informações simples e confiáveis.

Para começar:

- Utilize a pergunta prevista na oficina: “Quando penso em menopausa, que palavra ou ideia vem à minha cabeça?”.
- Podem aparecer palavras como “calor”, “envelhecimento”, “liberdade”, “medo”, “fim da menstruação”, “hormônio” ou “doença”. Não corrija de imediato.
- Pergunte por que aquela palavra apareceu e aproveite as respostas para construir a conversa com o grupo.
- Essa atividade comunitária é voltada às mulheres usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS).



**Algumas dúvidas que
podem aparecer e dicas de
como responder:**

01

“O ciclo menstrual é igual para todo o mundo?”

Não. Você pode explicar que cada mulher tem seu próprio ciclo. A duração, o fluxo e as experiências relacionadas à menstruação podem variar. O importante é conhecer o próprio corpo e perceber quando acontece alguma mudança que precisa ser conversada com a equipe de saúde.



A oficina parte justamente do reconhecimento das particularidades e variações individuais dos ciclos.

02

“Sentir vergonha de falar sobre menstruação é normal?”

Você pode responder que muita gente cresceu ouvindo que menstruação era um assunto que deveria ser escondido. Mas falar sobre saúde menstrual é falar sobre saúde.

Vergonha, preconceito e falta de informação podem dificultar que meninas e mulheres que menstruam procurem orientação e cuidado quando precisam.



Esse é um dos pontos que a dinâmica “Fato, Fake e Dúvidas” propõe discutir.

03

“O que é transição menopausal e o que é menopausa?”

Uma forma simples de explicar é: “A transição menopausal é o período em que o corpo começa a passar por mudanças que antecedem a menopausa. A menstruação pode começar a mudar e algumas mulheres percebem outras alterações. Já a menopausa é reconhecida depois de 12 meses consecutivos sem menstruar. Podemos pensar assim: a transição é o caminho; a menopausa é um marco nesse percurso.”

04

“Menopausa é uma doença?”

Não. Reforce que a menopausa é uma etapa do curso da vida, não uma doença que precisa ser curada.

Isso não significa ignorar o que a mulher está sentindo. Algumas atravessam essa fase com poucas mudanças, enquanto outras podem apresentar manifestações que interferem no sono, no bem-estar ou na qualidade de vida e precisam de cuidado.



Com base em evidências científicas, a roda trabalha como falso o entendimento de que a menopausa é uma doença.

05

“Que mudanças podem acontecer na transição para a menopausa?”

Explique sem criar a ideia de que toda mulher terá os mesmos sintomas. Cada uma vive essa fase de uma maneira.

Podem ocorrer mudanças no ciclo menstrual e algumas mulheres relatam ondas de calor, alterações do sono, mudanças de humor ou outras modificações físicas e emocionais. Mas isso não acontece da mesma forma para todas.

A mensagem principal é reconhecer as necessidades individuais e procurar cuidado quando essas mudanças causarem incômodo ou afetarem a vida cotidiana. A roda prevê especificamente o diálogo sobre mudanças físicas e emocionais durante a transição menopausal.

06

“Toda mulher precisa fazer terapia hormonal na menopausa?”

Não. Esse é um ponto importante para evitar tanto a medicalização quanto a desinformação.

Você pode dizer: “Não existe um tratamento único. Nem toda mulher precisa usar hormônios. O cuidado depende do que ela está sentindo, de suas necessidades, preferências e condições de saúde”.

Quando houver necessidade de tratamento, a decisão deve ser individualizada e compartilhada com a equipe de saúde.



A dinâmica apresenta como falsa a afirmação de que toda mulher precisa obrigatoriamente utilizar terapia hormonal.

07

“Então, se a menopausa não é uma doença, não preciso procurar a unidade de saúde?”

Essa é uma boa oportunidade para explicar que não ser uma doença não significa não precisar de cuidado. A unidade também é um lugar de promoção da saúde, prevenção de agravos e orientação.

Alimentação adequada e saudável, atividade física, saúde mental, sono regulado, autocuidado e vínculos sociais fazem parte desse cuidado. Se houver sintomas que estejam incomodando ou interferindo na rotina, eles também devem ser conversados com a equipe.



A metodologia reforça que envelhecer com saúde envolve informação, autonomia, vínculos sociais e cuidado integral.

08

“Depois da menopausa ainda preciso cuidar da minha saúde sexual?”

Sim. A sexualidade não termina com a menopausa. O corpo muda ao longo da vida, mas o direito à informação, ao cuidado, ao prazer, ao respeito e à autonomia permanece.

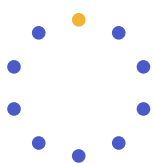
Se aparecerem questões individuais, como desconforto ou outras mudanças que estejam interferindo na vida da mulher, oriente que ela converse com a equipe de saúde.

E quando surgirem relatos pessoais ou situações que geram sofrimento?

Algumas mulheres podem falar de mudanças no corpo, envelhecimento, sexualidade, medo, tristeza ou dificuldades relacionadas à menopausa. Evite frases como “isso é normal da idade” ou “toda mulher passa por isso”. Elas podem minimizar o que a mulher está sentindo.

Prefira dizer, por exemplo: “Cada mulher vive essa fase de uma maneira. Vamos conversar sobre o que você está percebendo, e, se estiver interferindo na sua vida, é importante procurar a equipe de saúde”.

Não transforme a roda em consulta e não peça detalhes íntimos diante do grupo. Caso a situação necessite de avaliação individual, ofereça orientação reservada ao final.



O que fazer quando você não souber responder?

Não improvise, principalmente diante de perguntas sobre terapia hormonal, medicamentos, diagnósticos ou situações clínicas específicas.

Você pode dizer: “Essa é uma pergunta importante, mas depende da situação de cada mulher. Para não passar uma informação errada, vamos buscar a orientação adequada com a equipe de saúde”.

Menstruação, sexualidade, mudanças corporais e menopausa ainda podem ser temas cercados de vergonha e preconceito, o que faz com que essa estratégia seja ainda mais interessante.





Ao longo de toda a conversa, procure reforçar a seguinte mensagem: da menarca à menopausa, conhecer o próprio corpo é parte do cuidado.

Não existe uma experiência única de menstruar, viver a transição menopausal ou chegar à menopausa. Informação, autonomia, alimentação adequada, atividade física, vínculos sociais e acesso ao SUS fazem parte de um envelhecimento saudável.

No encerramento, retome a pergunta prevista: “Depois dessa conversa, o que eu gostaria que toda mulher soubesse sobre sua saúde?”.

A partir das respostas, construa com o grupo o painel “O que levamos daqui?”.

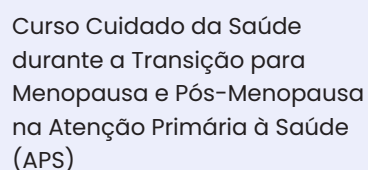
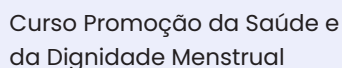
Para mais informações, consulte as formações abaixo:

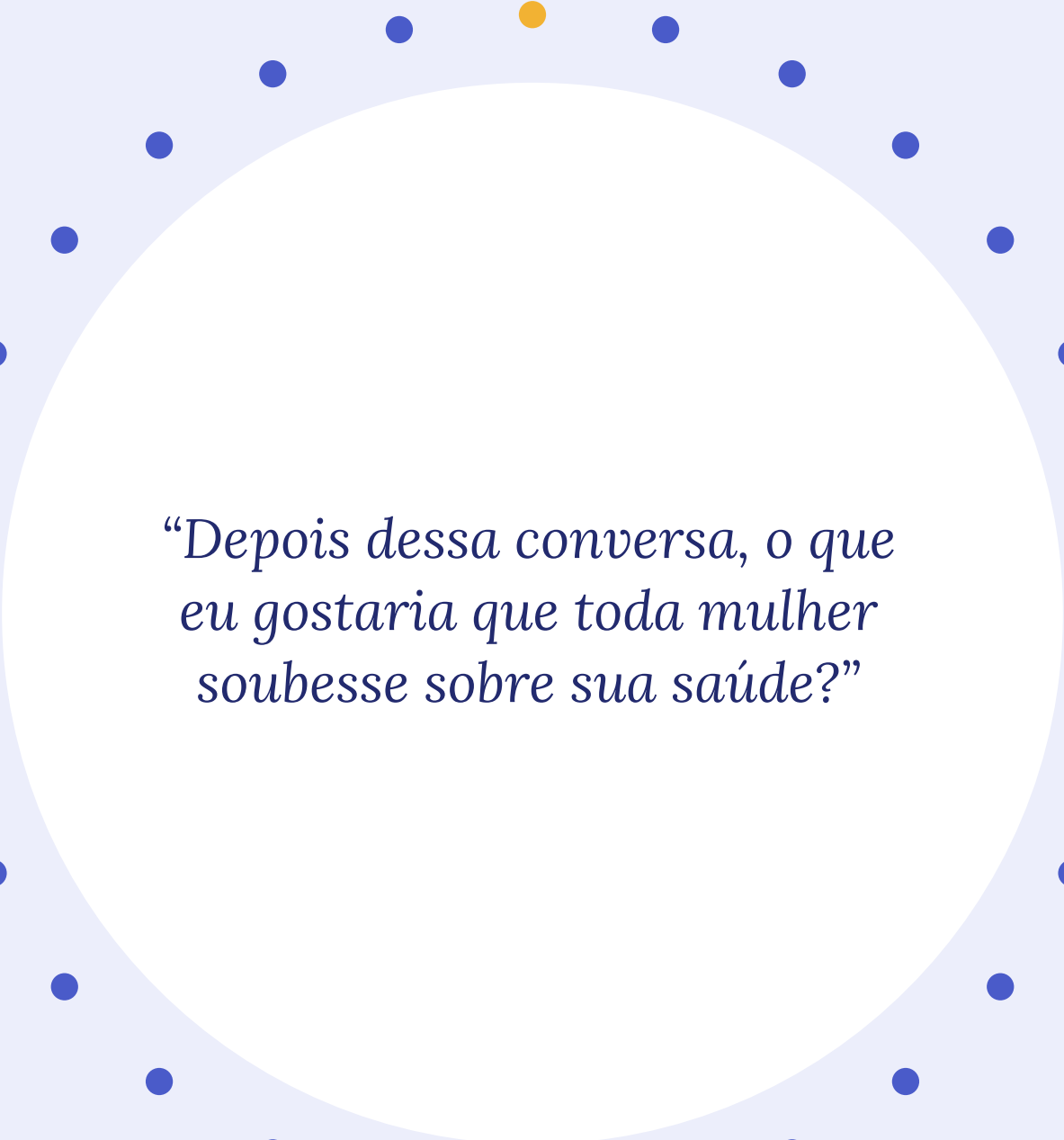


Curso Promoção da Saúde e da Dignidade Menstrual



Curso Cuidado da Saúde durante a Transição para Menopausa e Pós-Menopausa na Atenção Primária à Saúde (APS)





“Depois dessa conversa, o que eu gostaria que toda mulher soubesse sobre sua saúde?”

O que levamos daqui?

A oficina integra a temática “Saúde Integral das Mulheres: saberes, cuidados e direitos construídos em diálogo” e adota uma metodologia baseada na Educação Popular em Saúde.



**Ouv
SUS 136**
Ouvidoria-Geral do SUS

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
bvsmms.saude.gov.br